



Miércoles 7 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14 895 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

FUE ABUCHEADA EN EVENTO DE BECA 18 EN EL COLISEO DIBÓS

- Estudiantes rechazaron su presencia y miembros de seguridad debieron intervenir.
- Alcalde de Pataz dice que toque de queda será un fracaso. Encima se quiere aumentar el sueldo. PÁGINA 2

JOHN REYES

ALUMNOS LE GRITAN "FUERA DINA"

EXPLOSIVO EN CASA

- Extorsionadores le piden 50 mil soles a padre de familia. PÁG. 3

CORAZÓN PARTIDO

- Alianza cayó 2-0 con Sao Paulo y se va despidiendo de la Copa. PÁG. 10

ESTUDIANTES GRITARON "FUERA, DINA" EN EVENTO EN COLISEO DIBÓS



JOHN REYES

ESTUVO EN EVENTO DE BECARIOS.

✚ Alumnos mostraron su rechazo a la presidenta y sus miembros de seguridad debieron intervenir.

Abucheada en Beca 18

Dina Boluarte fue abucheada por estudiantes de Beca 18 cuando participaba de una actividad de bienvenida a los nuevos becarios de este programa en el coliseo Eduardo Dibós.

Al grito de "Fuera, Dina" los escolares expresaron su rotundo rechazo hacia la presidenta. Sin embargo, fueron silenciados por su personal de seguridad.

Tras ese recibimiento, la jefa de Estado aprovechó su discurso para hacer referencia a su cuestionada gestión y culpó a externos. "Les dicen que no estamos haciendo nada es porque aquellos que hablan y provocan esa narrativa falsa es porque este Gobierno no trabaja. No trabaja con aquellos que tenían al Gobierno capturado", dijo.



APROVECHÓ Y DIO SU DISCURSO DE SIEMPRE SIN DAR CARA A LA PRENSA.

NO FUNCIONARÁ

De otro lado, con relación al anuncio realizado por la presidenta con la aplicación del toque de queda en Pataz, el alcalde de este distrito, Aldo Carlos Mariño, dijo que no funcionará.

"Que haya dado toque de queda va a ser lo mismo, no va a funcionar. Va a ser lo mismo que declarar en emergencia la provincia de Pataz por más de un año, que no ha dado resultados. Este toque de queda no va a dar resultados. Esto de paralizar la actividad minera en toda la provincia de Pataz es desesperación, es no tener plan de acción, es no tener plan de trabajo", afirmó. Calificó como un error la disposición anunciada por el Poder Ejecutivo y advirtió que las autoridades "se van a dar cuenta que es un fracaso" la decisión tomada.

AUMENTO DE SUELDO

Dina Boluarte, quiere ganar más del doble de su salario actual. El pedido de aumento fue realizado al MEF por la Presidencia del Consejo de Ministros (PCM). Este informe quedó listo el 28 de abril último y dispone que la jefa de Estado pase de ganar 16.000 soles mensuales a 35.568. Es decir, casi 36.000. El documento está a la espera de la aprobación de la PCM.

TIENE "CUCHILLO"

13 casos en Fiscalía

DIFUSIÓN



SE FUE A COLOMBIA Y NADIE LO DETUVO.

Miguel Rodríguez Díaz, de 33 años, conocido por la Policía con el alias de "Cuchillo" y sindicado de estar detrás del asesinato de los 13 trabajadores en Pataz, figura en 13 casos de expedientes fiscales como investigado o imputado en el Ministerio Público.

Tiene una investigación -desde el 2014- por el delito de fabricación o tenencia de explosivos y -desde el 2018 al 2020- por casos de extorsión. Su nombre aparece en sedes fiscales de Áncash y La Libertad.

Igualmente, registra antecedentes policiales del año pasado, cuando fue detenido con un grupo de personas con municiones y un arma de fuego al ser vinculado en un ataque a la minera Poderosa.

Por lo pronto, "Cuchillo" viajó a Colombia, según su registro migratorio.

FAMILIARES DE ASESINADOS PIDEN JUSTICIA

"No descansan en paz"

DIFUSIÓN



PARIENTES RECUPERAN CUERPOS.

Tras varios días de angustia, las familias de los 13 mineros asesinados en Pataz, por fin recuperaron sus cuerpos. La mayoría de los féretros fue trasladado hasta sus hogares, algunos de ellos a ciudades con muchas horas de distancia de La Libertad, lugar al que acudieron los trabajadores con la esperanza de encontrar un futuro mejor.

Lamentablemente, el vía crucis de los deudos continúa. "Nuestros muertos no podrán descansar en paz hasta que no obtengamos justicia", expresan desde Tumbes los amigos de Deyther Domínguez Ramírez (31), una de las 13 víctimas de la masacre en Pataz.

el Popular Miércoles 7 de mayo del 2025 Año 40 | Nº 14.895 Director (i): Carlos Salinas Guerrero Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

FAMILIA VIVE MOMENTOS DE TERROR EN HUAYCÁN

Detonan explosivo en su casa y le piden 50 mil soles

✚ Afectado dice que ya no administra negocio desde hace años.

Una familia vivió momentos de terror en Huaycán, luego de que presuntos extorsionadores detonaran un artefacto explosivo en el frontis de su vivienda.

El ataque ocurrió en la UCV 60, zona "D" y quedó registrado por una cámara de videovigilancia. En las imágenes se ve a un sujeto no identificado que lanza el explosivo artesanal contra el portón del inmueble, para luego huir con rumbo desconocido, presuntamente acompañado por un cómplice en una motocicleta.

El propietario del inmueble, un comerciante dedicado actualmente a la venta de ropa y padre de cuatro hijos, reveló que días antes del atentado recibió mensajes amenazantes en los que le exigían el pago de 50 mil soles para no atentar contra su vida ni la de su familia.

Lo más alarmante es que estas amenazas estaban vinculadas a una agencia de viajes que él ya no administra desde hace años. Sin embargo, los extorsionadores lo siguen vinculando con ese antiguo negocio, como pretexto para extorsionarlo.

"Me decían que si no pagaba los 50 mil soles iban a matarme. Yo ya no tengo ese negocio. Es una injusticia lo que están haciendo con mi familia. Tengo hijos pequeños, dos de ellos están en edad escolar", expresó con evidente preocupación el comerciante, cuya identidad se mantiene en reserva por seguridad.

La situación se tornó más crítica al descubrir, tras la explosión, que los mensajes extorsivos ya habían sido enviados desde el 28 y 29 de abril, pero por error no fueron leídos a tiempo. Fue recién luego del atentado que la familia revisó el celular y se dio cuenta de las amenazas que, de haberse visto antes, podrían haber evitado una tragedia.



FOTO: DIFUSIÓN

TEME QUE ALGO LE PASE A SU FAMILIA.



Protección

"Solo pedimos protección. No podemos vivir con miedo, pensando que en cualquier momento pueden volver a atacarnos. No tengo dinero para pagarles ni intenciones de seguir permitiendo que nos amenacen", declaró el afectado.

EN CHIFA EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

Matan a padre e hijita



SICARIO DISPARÓ CONTRA EL HOMBRE.

Un crimen a sangre fría conmocionó a los comensales de un chifa en San Juan de Lurigancho, cuando el padre de familia Jean Carlo Silva Bazán, fue asesinado a balazos delante de sus dos pequeñas hijas.

En medio del ataque, una de las hijas del fallecido, una bebé de apenas un año y dos meses, también fue alcanzada por las balas. La menor fue trasladada de emergencia al hospital Hipólito Unanue en estado grave. Aunque inicialmente sobrevivió al impacto, se confirmó su deceso, sumiendo aún más en el dolor a la familia que ahora exige justicia.

El hombre había llegado al local para recogerlas y, al sentarse con ellas, fue sorprendido por un sicario que descendió de una motocicleta y abrió fuego sin mediar palabra.

EN CORTO



ASESINAN A EX FUTBOLISTA EN HUARAL

Delincuentes armados asesinaron de varios disparos al ex futbolista profesional Gino Valle Ramos (39) cuando salía de un evento en el centro poblado de Miraflores en Huaral. El crimen fue registrado por las cámaras de seguridad de la zona.

Tras cometer el homicidio, los asesinos abordaron un auto rojo y huyeron con rumbo desconocido.



CADÁVER FLOTANDO EN EL RÍO RÍMAC

El cadáver de un hombre de aproximadamente 50 años fue descubierto flotando en el río Rímac, en el sector Las Brisas de Carapongo, distrito de Lurigancho-Chosica.

La víctima, que vestía pantalón oscuro y calzaba zapatos al momento del descubrimiento, presentaba múltiples golpes en la frente y no portaba documentos que permitieran su identificación.



FOTOS: DAYANA HUERTA

VECINOS NADA PUDIERON HACER.

HOMBRE PERDIÓ LA VIDA EN SU TALLER

Aplastado por su propio vehículo



Un mecánico perdió la vida luego que su propio vehículo, que estaba reparando en un taller donde trabajaba en Santa Anita, terminara aplastándolo al caer encima suyo.

El incidente ocurrió en el cruce de las avenidas 22 de Junio con Dominicos, más conocido como la av. Los Virreyes. La víctima fue identificada como Freddy Ávalos Cumba y el vehículo en cuestión era de su propiedad.

Ávalos Cumba, quien laboraba desde hace un mes en la cochera donde ocurrieron los hechos, se encontraba reparando su propia unidad, cuando parte del motor que estaba siendo arreglado cayó sobre él, aplastándolo y ocasionándole la muerte.

Vecinos de la zona indicaron que intentaron auxiliar al mecánico. Sin embargo, nada pudieron hacer para evitar su inminente deceso.

INTENTARON SECUESTRAR A JOVEN

Caen falsos taxistas



LLEGARON A CAPTURARLOS.

Dos sujetos fueron intervenidos por agentes del Serenazgo de Miraflores, luego de que intentaran secuestrar a un joven en aparente estado de ebriedad, en el cruce de las avenidas Larco y Benavides.

La rápida respuesta de las autoridades municipales permitió frustrar el secuestro y capturar a los implicados.

Las cámaras de videovigilancia registraron cómo uno de los falsos taxistas descendió de un vehículo para intentar subir por la fuerza a la víctima, que dormía en una banca pública. Pese a su estado, el joven se resistió y logró evitar ser ingresado al vehículo, lo que frustró el intento de los delincuentes.

ALCALDE DE TRUJILLO DICE QUE ES URGENTE NORMA PARA COMBATIR INSEGURIDAD EN EL PAÍS

Pide pronta aprobación de ley

✚ Hace un llamado al Congreso y a Dina Boluarte para que no se repita matanza de Pataz.

Ante la muerte de 13 trabajadores mineros ocurrida en la provincia de Pataz, el alcalde provincial de Trujillo, Mario Reyna, demandó a las autoridades nacionales adoptar medidas concretas y urgentes que protejan a la ciudadanía y erradicar a la minería ilegal y el crimen organizado.

Este pronunciamiento se dio en el contexto del reciente mensaje presidencial, en el que la jefa del Estado, Dina Boluarte, anunció medidas contra el crimen organizado, incluyendo una propuesta legislativa sobre la aprobación de la figura de terrorismo urbano.

El burgomaestre norteño se suma así al pedido que hizo en forma desesperada la presidenta tras la masacre de Pataz.

"La magnitud de lo acontecido en Pataz supera cualquier antecedente delictivo registrado en el norte del país en los últimos años. Esto ya ha sobrepasado todos los límites. El Congreso debe debatir y aprobar sin demoras la ley sobre terrorismo urbano. Si hay aspectos que mejorar, que se mejoren, pero que se promulgue de inmediato", manifestó con preocupación la autoridad edil.



CRIMEN DE 13 MINEROS HACE NECESARIO ADOPTAR MEDIDAS SEVERAS PARA COMBATIR INSEGURIDAD Y MINERÍA ILEGAL.

SIGUE EL PELIGRO

Reyna advirtió que la violencia vivida en Pataz podría replicarse en Trujillo, debido a que varios asesinatos recientes en la provincia estarían relacionados con la minería ilegal, lo que demuestra que esta problemática no es aislada.

"La Policía Nacional necesita estar equipada de manera eficiente y oportuna para enfrentar la criminalidad creciente en nuestra región", enfatizó la autoridad trujillana.

Recordó que desde el Comité Provincial de Seguridad Ciudadana (Coprosec) se solicitó reiteradamente que los delitos de extorsión y sicariato sean tipificados como actos de terrorismo urbano, con el objetivo de fortalecer la respuesta del Estado frente a estas amenazas.

"Las autoridades nacionales tienen la palabra. Cumplan con el pueblo", fue el llamado de Reyna Rodríguez, cuya ciudad que representa tiene uno de los índices más altos de delincuencia en el país.

Debido a la extorsión

Por información de la Cámara de Comercio de La Libertad, durante el 2024, miles de negocios cerraron sus puertas y despidieron a sus trabajadores ante las extorsiones que recibieron de bandas criminales. Ocurrió en La Esperanza, Florencia de Mora y El Porvenir.



FOTO: MARCO COTRINA

UNA VEZ MÁS FUJIMORISTAS Y DINA BOLUARTE JUEGAN EN PARED.

JUÁREZ DICE DEBE GANAR SUELDO MÁXIMO

Fujimoristas apoyan aumento para Dina

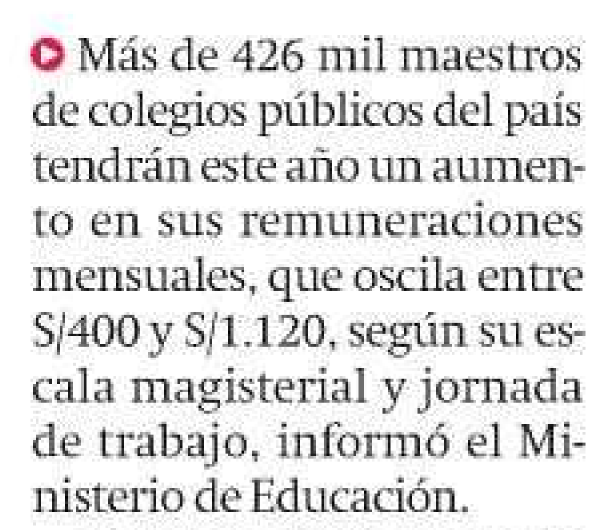
El pedido de la presidenta Dina Boluarte al Ministerio de Economía para que se aumente su sueldo de S/15.600 a S/35.568, encontró apoyo en la bancada fujimorista en el Congreso, ya que la legisladora Patricia Juárez hizo saber su respaldo a la solicitud. En su opinión, se debe "ordenar el Estado" pese al grave momento que atraviesa el país en materia de seguridad. "Se dio una norma en algún momento de que haya una jerarquía y que haya el respeto a las altas autoridades, altos funcionarios. El presidente debía ganar lo máximo. Más allá de quien sea el presidente, lo que debemos proteger es la figura presidencial y el presidente debe tener la remuneración más alta", afirmó.

PARA LOS DOCENTES ESTE AÑO

Incremento de S/1.120



INCREMENTO MÍNIMO SERÁ DE 400 SOLES, ANUNCIA MINISTERIO DE EDUCACIÓN.



Más de 426 mil maestros de colegios públicos del país tendrán este año un aumento en sus remuneraciones mensuales, que oscila entre S/400 y S/1.120, según su escala magisterial y jornada de trabajo, informó el Ministerio de Educación.

Este beneficio también implica el incremento del piso salarial de S/3.100 a S/3.500 (30 horas), y de S/4.134 a S/4.667 (40 horas), añadió el ministerio al destacar que continúa fortaleciendo la carrera docente con acciones concretas que mejoran las condiciones salariales. Esta medida, que se implementa en dos tramos (marzo y noviembre), representa para el Gobierno central una inversión de 1.622 millones de soles, y tiene como finalidad reconocer el rol fundamental del maestro en la formación de los estudiantes y en el desarrollo del país.



ADRIANZÉN SE ESTÁ JUGANDO EL PUESTO.

MOCIÓN DE CENSURA CONTRA ADRIANZÉN

Completan las firmas

El congresista Roberto Sánchez hizo saber ayer a la ciudadanía que consiguieron 35 firmas para presentar formalmente, ante el pleno del Congreso, una moción de censura contra el primer ministro Gustavo Adrianzén. La iniciativa legislativa pretende la salida de Adrianzén, a quien acusan tiene plena responsabilidad política en la incapacidad para afrontar la crisis por inseguridad que se vive en el país, mencionando que la gota que colmó el vaso es el crimen de 13 mineros en Pataz. "Además de la falta de liderazgo, el premier no ha logrado articular un trabajo eficaz entre los sectores del Ejecutivo, ni con los gobiernos regionales y locales, lo que ha derivado en baja ejecución presupuestal de inversiones en sectores clave como vivienda y educación", refirió.

EN LA INTERVENCIÓN PARTICIPARON POLICÍAS Y SERENOS

Clausuran mercado de flores por motivos de seguridad

✚ Vendedores sospechan que municipalidad pretende vender el terreno.

FOTO: KEVINN GARCÍA



MEDIDA PERJUDICARÁ A MÁS DE 500 TRABAJADORES, ENTRE ELLOS, A ADULTOS DE LA TERCERA EDAD.

El sorpresivo cierre del mercado de flores Uniflor, en el Rímac, causó indignación entre más de 500 trabajadores, a pocos días del Día de la Madre. La medida fue ejecutada por la municipalidad del Rímac con apoyo policial, y dejó inoperativos más de 60 puestos justo en plena temporada alta de ventas, generando pérdidas económicas y reclamos por la forma en que se realizó la intervención.

Los comerciantes denunciaron que el operativo se realizó sin notificación previa, y que incluso se soldaron las puertas de los negocios. Muchos de ellos, que son adultos mayores y dependen de esta actividad, señalaron que no pudieron retirar su mercadería, que quedó expuesta en plena vía pública. Los trabajadores exigen una solución urgente y denuncian sentirse desplazados injustamente tras más de dos décadas de actividad en la zona.

Terreno sería comprado

Aunque las autoridades municipales alegan motivos de seguridad, los vendedores sospechan de un trasfondo relacionado con la supuesta venta del terreno a particulares.

EN CORTO

ATE: DERRIBARÁN MURO DE LA VERGÜENZA

El alcalde de Ate-Vitarte, Franco Vidal, anunció el derribo del "muro de la vergüenza" en Mayorazgo, construido hace 25 años por Gremco junto al estadio Monumental para proteger a los vecinos de la delincuencia. Los residentes están en contra de la demolición, temiendo por su seguridad, pero la municipalidad aseguró que se instalarán rejas y se contará con personal de serenazgo y patrullas para resguardar el área las 24 horas hasta que las rejas estén listas.

PASAJEROS DEBERÁN ACUDIR A OTRAS SEDES

Nuevo aeropuerto no tendrá oficina de Migraciones

La apertura del nuevo aeropuerto Jorge Chávez está programada para el 1 de junio, pero se dieron a conocer detalles importantes sobre su funcionamiento. Uno de los cambios más significativos es que no habrá una oficina de Migraciones en el nuevo terminal durante los primeros meses de operación, lo que afectará a los pasajeros con urgencias de viaje. Los pasajeros deberán acudir a otras oficinas de Migraciones, como la sede en Breña o en el Jockey Plaza, para gestionar su pasaporte de emergencia. Los trámites deberán realizarse al menos dos días hábiles antes del vuelo, lo que podría causar inconvenientes para quienes necesiten hacerlo de manera urgente.

SEGÚN COMUNICADO DEL DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD NACIONAL (DHS)

Ofrecen mil dólares a migrantes que elijan autodeportarse

✚ Medida permitiría el reingreso a indocumentados de manera legal a EE.UU.

WASHINGTON. Estados Unidos ofrecerá ayuda financiera y un bono de 1.000 dólares a inmigrantes indocumentados que decidan regresar voluntariamente a sus países. El programa será gestionado a través de la aplicación CBP Home, y el pago se realizará una vez que se confirme su salida del país.

Según el Departamento de Seguridad Nacional (DHS), esta medida busca evitar arrestos por parte del ICE y dar una salida más digna a quienes viven sin papeles en EE.UU. Además, podría facilitar un futuro reingreso legal si se cumple con el proceso. Trump destacó que este programa reduce costos para el Estado y es una alternativa segura para los inmigrantes. Detener y deportar a una persona cuesta 17 mil dólares, mientras que esta nueva vía representa un ahorro del 70%.



FOTO: EFE

GOBIERNO DE TRUMP REALIZA LA MAYOR DEPORTACIÓN EN LA HISTORIA DE EE.UU.

EN CORTO

HALLAN GRANDES DEPÓSITOS DE ORO, COBRE Y PLATA

La minera Vicuña, conformada por Lundin Mining y BHP, confirmó que sus proyectos Filo del Sol y Josemaría, en la frontera entre Argentina y Chile, figuran entre los mayores depósitos de cobre, oro y plata del mundo. Con 12,8 millones de toneladas de cobre medido y más de 1.400 millones de onzas de metales preciosos, el distrito se posiciona entre los diez primeros a nivel global. Lundin destacó que el proyecto está listo para convertirse en un yacimiento de clase mundial.

CON EL FIN DE CORREGIR SU CONDUCTA DE INDISCIPLINA

Envían a adolescentes a cuarteles militares



FOTO: EFE

MEDIDA FORMARÍA PARTE DE UN "PROGRAMA EDUCATIVO".

JAVA OCCIDENTAL. Indonesia empezó a enviar a adolescentes "indisciplinados" a cuarteles militares en Java Occidental, como parte de un programa educativo impulsado por el gobernador Dedi Mulyadi. Los jóvenes, de entre 12 y 15 años, reciben orientación durante seis meses, con autorización de sus tutores y sin castigos físicos, según el Gobierno. El plan generó críticas por promover la militarización, en un contexto de preocupación por el regreso de figuras militares al poder, como el presidente Prabowo Subianto. El programa podría extenderse a nivel nacional, pese a las protestas recientes contra la creciente presencia militar en instituciones civiles.

CIELO TORRES

"MI CORAZÓN ES DELICADO Y LO CUIDO MUCHO"

✚ Indica que aún no ha encontrado a alguien que esté dispuesto a compartir su estilo de vida.

DIFUSIÓN



IGUAL ESTÁ ABIERTA AL AMOR.

La cantante Cielo Torres se dio un tiempo para hablar del amor, mientras prepara su aparición en el espectáculo Reina de Corazones 90s, en La Cúpula de las Artes

"Mi corazón es delicado y lo cuido mucho. Tal vez eso hace que algunas personas huyan, pero creo que es un filtro necesario. Ser artista significa tener una vida no convencional, con horarios locos y muchas ausencias en fechas importantes. Aún no he encontrado a alguien que esté dispuesto a compartir ese estilo de vida conmigo, pero si llega, estoy abierta a entregarme al amor. Una relación requiere tiempo y dedicación, y hasta ahora no ha sido el momento", recalcó la intérprete.

Sobre otros planes en su vida personal, indicó: "Estoy en una etapa de decisiones importantes. Estoy considerando incluso mudarme de país para explorar nuevas posibilidades, he pensado en Puerto Rico, México, Estados Unidos. Quiero seguir produciendo música, iniciar nuevos proyectos, y cerrar con fuerza este disco de salsa. En lo personal, estoy abierta a lo que la vida me ofrezca, a lo que me haga feliz. Antes me cerraba más, ahora estoy con la mente y el corazón dispuestos a lo que venga, siempre y cuando esto me haga feliz.

Cielo también habló de Reina de Corazones 90s: "Nunca había estado en un show con un repertorio noventero y con este formato, que es más un espectáculo musical que un concierto convencional. Me parece muy interesante. Siempre me ha gustado y lo he visto en otros países como Colombia. Siento que hacía falta algo así en Perú".

Junto con otras figuras

Reinas de Corazones 90s runirá a figuras como Mayra Goñi, María Grazia Polanco, Natalia Salas, Ximena Palomino y Gina Yangali. El show se estrenará el 22 de mayo. Las entradas están a la venta en Teleticket.

LUIGUI CARBAJAL

FELIZ PORQUE NACIÓ SU HIJITO JASSIEL

✚ Lo compartió en redes sociales.

INSTAGRAM



Luigui Carbajal está viviendo uno de los mejores momentos de su vida, pues ya tiene en sus brazos a su bebé. Según contó el cantante, su esposa Diana Castro dio a luz y él compartió algunas fotografías de su pequeño.

A través de sus redes sociales, el artista compartió que su bebé ya llegó al mundo y que todo salió perfectamente bien. Tanto su esposa como el pequeño se encuentran en buen estado de salud.

"Les presento a Jassiel Elijah. Estoy feliz por la llegada de mi bebé y también porque todo salió bien. Admiro la fortaleza de mi esposa, los amo", escribió en Instagram.

Tras dar a conocer la gran noticia, varios personajes de la farándula peruana, como Danny Rosales, Patricia Alquinta y muchos más, no dudaron en felicitarlo.

VERÓNICA ALCALÁ

EN CENTRO MÉDICO

✚ Reapareció la mamá de Ale Baigorria.



EN TRATAMIENTO DE BELLEZA.

Después de que Verónica Alcalá fuera golpeada por su propia hija menor Thamara Medina, en la boda de Alejandra Baigorria, la ex modelo reapareció en redes sociales y se dejó ver en un centro médico.

Alcalá, quien aseguró ya haber perdonado a su engreída por todo lo que le hizo, al parecer ya pasó la página al exponer su visita a un centro médico, aunque no necesariamente con motivo de curar alguna marca que le dejó la agresión de Thamara.

Se trata de un centro estético, pues Vero tomó la decisión de renovar su rostro y someterse a un tratamiento de belleza.

ONELIA MOLINA

SORPRENDIDA AL ENTERARSE QUE SÍ HABLARON

✚ Mario Irivarren y Vania Bludau sí tuvieron una conversación después de la boda de Alejandra Baigorria. ✚Periodista se lo contó a la ex del chico reality.

¡No ocultó su reacción! Para nadie es sorpresa que la relación de la chica reality Onelia Molina se dio por terminada tras la polémica conversación de su ahora ex pareja Mario Irivarren y Alejandra Baigorria, mencionando que llamaría a su ex pareja Vania Bludau.

Sin embargo, un reportero la tomó por sorpresa cuando mencionó que el chico reality sí habló con su ex durante la boda.

Todo sucedió tras la entrevista que tuvo en Mande quien mande, cuando un reportero de América Espectáculos la confronta sobre su opinión acerca de Vania Bludau o si cree que ella tendría responsabilidad en lo que pasó en su relación. Sin embargo, la parte que más sorprendió fue cuando él le dice que sí llegó a darse una conversación entre los ex.

La primera reacción de Onelia al escuchar que ellos conversaron en plena boda es abrir su boca en un gesto de sorpresa. Pese a la cara que puso, se quedó en silencio y no emitió comentario, por lo que el reportero le menciona que hay imágenes de ese momento de la conversación entre ellos y solo atinó a decir: "Seguro, seguro que sí".

El reportero insistió consultándole si le molestó que Irivarren haya vuelto a hablarse con su ex pareja, ella solo respondió: "Para nada, no tengo nada que decir de ella", manteniendo un tono neutral y hablando con tranquilidad.

En plena entrevista en Mande quien mande, la chica reality confirmó que pese a no confrontarlo en ese momento, ya había escuchado parte de la conversación de Alejandra y Mario y se sintió incómoda.

Lo llegó a escuchar

"Yo sí llegué a escuchar algo ahí. No quiero dar detalles, pero yo escuché obviamente y siento que a cualquier mujer le hubiera incomodado la situación y me incomodó. A pesar de eso me considero una persona muy centrada y llevé mi situación bien hasta el final", contó Molina.

FLAVIA LAOS

INTERNADA EN CLÍNICA

✚ Necesita ayuda para poder movilizarse.

Flavia Laos preocupó a sus seguidores al subir poco contenido en redes sociales y aparecer internada en una clínica con dificultades para movilizarse. Ella dio a conocer el motivo por el que necesita depender de alguien para poder realizar su rutina cotidiana en su complicado estado.

Una pariente de Laos dio a conocer que se encontraba internada en la clínica y compartió un video en el que está realizando su rutina de skincare al estar ella indispuesta hasta para tocarse el rostro.

"Mientras yo exista ella podrá estar internada, pero jamás demacrada", escribió su hermana Kiara en Tiktok. Tras ello, Flavia también subió otro preocupante video en una habitación dando a conocer que no puede movilizarse por sí misma y necesita que otra persona la ayude a levantarse para sus necesidades básicas.

"Me tienen que ayudar a pararme de la cama para ir al baño post cirugía", expresó apareciendo junto con un termómetro, lo que sería indicio de que también padecía de fiebre. Ello generó preocupación en sus seguidores, pues la influencer siempre se luce trabajando y haciendo deporte.

INSTAGRAM



ES ATENDIDA POR SU HERMANA KIARA.

Reducción de bustos

Lejos de tratarse de alguna enfermedad, Flavia dio a conocer días antes de aparecer en una clínica que se sometería a una operación de reducción de busto con implantes.

BRYAN TORRES

EN EVENTO CRISTIANO

Tras enfrentar acusaciones de múltiples infidelidades a Samahara Lobatón, su pareja Bryan Torres se presentó en un evento cristiano. Su aparición generó especulaciones sobre un posible cambio en su vida personal y profesional, dejando a sus seguidores expectantes ante su nueva faceta.

Durante la celebración religiosa, el cantante acompañado de otro artista, se unió en la alabanza a Cristo interpretando una canción contemporánea con temática divina. "Es mi destino", entonaba Bryan con entusiasmo, levantando el puño hacia el cielo.



PAREJA DE SAMAHARA LOBATÓN.

CAYÓ 2-0 EN MATUTE CON SAO PAULO POR LA COPA

Alianza dio un paso atrás

- Equipo íntimo terminó con diez y complica su chance.
- En partidos que le faltan ya no puede perder.

No fue la tarde-noche de Alianza Lima. El equipo blanquiazul había trabajado duro y llegado con muchas ilusiones al partido con Sao Paulo por la Copa Libertadores.

Si ganaba, como habían soñado todos, jugadores, dirigentes e hinchas, la recompensa hubiera sido muy buena. Pero, no. El cotejo en Matute acabó 2-0 a favor del Tricolor, con goles de André Silva.

Y así, el encuentro que se disputó en el estadio de Matute con gran asistencia de seguidores de Alianza, no querrá acordarse el equipo del Pipo Gorosito, que careció de juego y fórmulas para imponer condiciones y quedarse con los tres puntos, pero no fue así.

André Silva comenzó a desmoronar el castillo de ilusiones del equipo de la casa a los 35 minutos del primer tiempo cuando abrió el marcador.

Fue un golpe muy duro para los íntimos, que, pese a todo, siempre intentaban buscar el arco de enfrente, pero Erick Castillo, Guerrero y Quevedo no tuvieron suficiente para llegar con posibilidades al arco de Rafael.

LE FUE PEOR

Para colmo, en el segundo tienpo, Guerrero ya no tenía crédito y tuvo que ser cambiado por Barcos, que tampoco resultó la solución.

Peor fue cuando a los 24', Renzo Garcés recibió la tarjeta roja por agresión.

Entonces, Sao Paulo tuvo más despejado el camino. Y otra vez André Silva se hizo presente en el marcador al anotar el 2-0 cuando el tiempo estaba por cumplirse.

Y así llegó a su fin el partido. Sao Paulo es líder del grupo D con 10 puntos, mientras que Alianza se mantiene tercero con 4. Mañana juega el colero Talleres en su cancha con el segundo, Libertad, que tiene 6 unidades. Mucho dependerá la suerte de Alianza en ese choque. No está eliminado, pero está jugando con fuego.

CARLOS FELIX

Acusa a Navarro, Gorosito, Paolo...

Sigue saliendo a la luz detalles de lo sucedió en el estadio de Matute tras el partido de Alianza Lima y Cienciano, que se disputó el viernes por la Liga 1 y que acabó 1-0 a favor de la visita. Según se supo ayer, el árbitro de dicho compromiso, Bruno Pérez, consignó en su informe una serie de agresiones que pueden costarle muy caro al equipo y a sus integrantes, entre ellos el director deportivo, Franco Navarro. Pérez, dicen diversas fuentes, escribió que "Navarro intentó agredirme". Los mismo refirió el delantero Paolo Guerrero y el entrenador Néstor Gorosito, a quienes había expulsado, junto con el defensa Carlo Zambrano. "Ya dentro del túnel que da a los camerinos, una persona de la comitiva del Club Alianza Lima que no lo pudimos identificar, lanzó una botella hacia mi persona impactándome a la altura del hombro", además que les gritaban, "muertos de hambre, mentada de madre y amenazas".



Fossati dice que está bien tras accidente

Pudo ser peor. El entrenador de Universitario de Deportes, Jorge Fossati, pasó un susto tremendo, junto con sus colaboradores en el comando técnico de la 'U', tras sufrir un accidente de tránsito en el vehículo que lo moviliza en su permanencia en la capital la noche del lunes, cuando intentaba ingresar a la Panamericana Sur en Lurín.

Al parecer la falta de iluminación en la zona ocasionó que el auto en el que se encontraba el entrenador uruguayo fuera chocado por otro vehículo. No hubo daños personales, aunque el DT fue atendido por paramédicos, pero sí materiales y de consideración en los carros. "Estamos bien. Con algunos dolores musculares, nada más. Todo bien", comentó Jorge Fossati a la Liga 1 Max, poniendo tranquilidad en sus pupilos y dirigentes, así como también en la hinchada crema.



JUGARON HASTA LA PRÓRROGA Y GANÓ 4-3

Inter eliminó al Barza

Equipo italiano sacó pasaje para la final de la Champions.


FOTO: AFP
PLANTEL ITALIANO ALCANZÓ UNA CLASIFICACIÓN HISTÓRICA.

MILÁN. Un gol de Davide Frattesi en la prórroga dio al Inter de Milán el billete a la final de la Liga de Campeones, ayer con una victoria 4-3 sobre el Barcelona en la prórroga de la vuelta de semifinales, después del empate 3-3 de la ida.

El campeón italiano se medirá por la Orejona el 31 de mayo en Múnich contra el Paris Saint-Germain o el Arsenal, que deciden hoy en el Parque de los Príncipes la otra semifinal. Los parisinos se impusieron en la ida 1-0 en Londres.

El argentino Lautaro Martínez (21) y Hakan Çalhanoglu de penal (45+1) dieron ventaja a los lombardos en la primera parte de un partido totalmente loco, antes de que Eric García (54) y Dani Olmo (60) empataran.

El brasileño Raphinha (87) colocó a los azulgranas por delante y parecía dar la victoria a los visitantes, pero Francesco Acerbi salvó al Inter en el tiempo adicional (90+3). En la prórroga, Davide Frattesi (99) dio el triunfo a su equipo pese al esfuerzo del Barça, que nunca se dio por vencido y se resistió hasta el pitido final.

Ahora los pupilos de Hansi Flick deberán recuperarse física y anímicamente, ya que jugarán el domingo un partido importantísimo en LaLiga española contra el Real Madrid en Montjuic. En estos momentos, la entidad catalana saca cuatro puntos al club madridista a falta de cuatro encuentros.

LLEGAN LAS CRÍTICAS

Tras el épico partido, varios jugadores del Barcelona, incluso el entrenador Hansi Flick se quejaron del árbitro polaco Szymon Marciniak.

"No sé qué le pasa a este estadio. He venido tres veces y por A o por B o por cosas ajenas no nos ha salido de cara. Todos sabemos lo que pasó con este árbitro la última vez que vinimos aquí. No es una excusa. Nos han metido siete goles. Nadie confiaba en nosotros, decían que era un año de transición y mira. Nos queda LaLiga", dijo el defensa Eric García.



La próxima semana

BRASILIA. Brasil aún no elige al entrenador de su selección que juega las eliminatorias. Espera que esta cuestión "nacional" se solucione como muy tarde "la próxima semana", dijo Rodrigo Caetano, director de selecciones de la CBF. Los candidatos son Ancelotti, Jorge Jesús y Abel Ferreira.



León no irá al Mundial

LAUSANA. El Club León de México y su estrella James Rodríguez se quedaron por fuera del Mundial de Clubes de la FIFA, después de que el Tribunal Arbitral del Deporte (TAS) confirmara ayer su exclusión al rechazar varios recursos. El León emitió un comunicado en el que compartió su frustración y su decepción.


FOTO: DIFUSIÓN
TIENE MENUDA TAREA CON EL PENÚLTIMO DEL APERTURA.

COMO JUGADOR FUE CAMPEÓN MUNDIAL

Islas asumió como DT de Ayacucho FC

Si de campeones mundiales de fútbol se trata, entonces hay que hablar de Luis Islas, quien integró el equipo de Argentina que, con Maradona a la cabeza, ganó México 86.

Hoy, con 59 almanaques encima y con el título de entrenador, acaba de llegar a Perý y asumir Ayacucho FC, que esta semana dejó de lado al colombiano Edgar Ospina, ya que el equipo de Los Zorros está haciendo un mal Apertura y había que cortar por lo sano para empezar otra vez.

Y así fue cómo la directiva del equipo de la ciudad del Rincón de los Muertos decidió contratar a Islas, que desde el 2023 estaba desocupado tras dirigir a Sacachispas de su país.

"Estoy muy contento de venir a una institución muy importante y tener la oportunidad de formar parte de esta familia de Ayacucho FC. Llegamos con mucho trabajo, ilusión, compromiso y trataremos de salir de esta incómoda posición en la que se encuentra el equipo en la tabla de posiciones", refirió Islas en sus primeras declaraciones al frente de Ayacucho FC.

"Este club tiene campos de juego muy importantes y un presidente que me merece el máximo de los respetos porque quiere que su equipo progrese día a día. Vamos a trabajar muy fuerte para revertir esta situación futbolística", añadió el entrenador, que tiene que sacar a Los Zorros del penúltmo lugar de la Liga 1.


FOTO: AFP
EQUIPO DE LUIS ENRIQUE GANÓ LA IDA 1-0.

PSG CON VENTAJA RECIBE A ARSENAL EN PARÍS

Hoy sale el otro finalista

PARÍS. Paris Saint-Germain y Arsenal llegaron solo una vez a la final de la Liga de Campeones y perdieron. Hoy decidirán, con la vuelta de su semifinal (14: horas de Perú), cuál de los dos dispone ahora de una segunda oportunidad.

Por el momento, la ventaja es para el campeón de Francia, que ganó 1-0 en el partido de ida de la pasada semana, pero los londinenses no dejan de insistir en su confianza en la remontada.

Levantar La Orejona es una obsesión histórica para dos de los pocos grandes que no alcanzaron todavía la gloria en el torneo más importante de Europa. El PSG fue subcampeón en 2020, en una edición extraña por la pandemia, que terminó en pleno mes de agosto con una Final 8 inédita ante unas gradas casi vacías en Lisboa. Más tiempo hay que remontarse para encontrar la única final de Champions que disputó el Arsenal. Fue en 2006 en el Estadio de París, donde el Barcelona le derrotó 2-1 con una remontada en la recta final y un tanto decisivo de Belletti.

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp



COCINA Y DESCUBRE NUEVOS SABORES CON LAS RECETAS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

Tiradito de ají amarillo: el toque ideal de frescura y picante

Mañana recibe esta sabrosa receta de manera gratuita por la compra de tu diario favorito. ¡Amarás los resultados!

NO DEJES DE COLECCIONAR LAS MEJORES RECETAS QUE TE TRAE **EL POPULAR** A DIARIO.

Alannis Castañeda Saavedra.

Prepara los mejores platillos de la gastronomía peruana con las nuevas láminas coleccionables de **el Popular**: **Cocina como un gran chef**. Encontrarás las más variadas recetas que te convertirán en una estrella de la cocina, llevando los sabores tradicionales del país directamente a tu mesa. ¡No te pierdas la oportunidad de sorprender a tus seres queridos con auténticas delicias peruanas!

UNA DELICIA INSTANTÁNEA

El tiradito de ají amarillo es un plato tradicional peruano que destaca por su frescura y sabor único. Con el toque picante del ají amarillo, es un plato ligero y delicioso que siempre sorprenderá a tus seres queridos.

Es perfecto para quienes disfrutan del cebiche y quieren probar algo diferente. Este plato refleja la riqueza de la gastronomía peruana y es ideal para compartir en cualquier ocasión. Sin duda, es una opción deliciosa que te hará disfrutar de la cocina peruana.





APRENDIENDO EN CASA

El sistema muscular

¿Cuáles son sus partes?

EL DATO
Algunos músculos crecen mientras dormimos. Al relajarse aumenta el flujo de sangre que llega hasta ellos, el tejido muscular es reparado y adquiere mayor volumen.

El sistema muscular está formado por todos los músculos del cuerpo. Estos músculos nos ayudan a movernos, correr, saltar y hasta sonreír. Existen tres tipos de músculos: los músculos esqueléticos, los músculos lisos y el músculo cardíaco.

Los músculos esqueléticos están pegados a los huesos y nos permiten mover los brazos, las piernas y otras partes del cuerpo. Los músculos lisos se encuentran dentro de órganos como el estómago y los intestinos, y trabajan sin que nosotros lo notemos. El músculo cardíaco es especial, porque solo se encuentra en el corazón y trabaja sin parar para que podamos vivir.

Los músculos están formados por fibras fuertes que se pueden estirar y encoger. Gracias a los músculos, también podemos hablar, respirar y hasta parpadear. ¡Cuidar nuestros músculos con ejercicio y buena comida es muy importante!





La importancia del ejercicio físico

Hacer ejercicio es muy importante para tener un cuerpo sano y fuerte. Cuando corremos, saltamos o jugamos, nuestros músculos y huesos se hacen más fuertes. Además, el ejercicio ayuda a que el corazón funcione bien y a que tengamos más energía. También mejora nuestro ánimo y nos hace sentir felices. Hacer ejercicio todos los días nos ayuda a crecer sanos. ¡Moverse es divertido y muy bueno para el cuerpo!

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Es importante que el emprendedor pueda ser consciente del stock que necesitará para su campaña, sin sobrepasarse, pues esto se traduciría en una pérdida de dinero y productividad.

HAZ CRECER TU NEGOCIO DE LA MANERA CORRECTA Y SIN FALLAR

No cometas estos errores en marketing

¿Te preguntas por qué tu estrategia no funciona? Aquí te lo decimos.

Zoraida Peña H.

Presta atención a estos errores de marketing que muchas veces se cometen al emprender, incluso cuando ya se tiene cierta experiencia. Evítalos y haz crecer tu negocio.

-No tener un plan de marketing estructurado o no saber qué es una estrategia de marketing.

-No definir qué cosa te diferencia de tus competidores. Debes identificar y crear algo que te distinga en modo evidente de la competencia. Piensa en hacer una propuesta de valor única y diferente.

-Buscar vender todo a todos. Es mejor definir y perfilar cuál es tu cliente target ideal.

-Subestimar el poder del "boca a boca", de las referencias y testimonios. Ten en cuenta que un cliente satisfecho con tu producto/servicio hablará bien a otros y será un "embajador" de tu negocio.

Teniendo en cuenta estos errores y evitándolos podrás seguir el camino correcto para hacer crecer tu emprendimiento en un mundo cada vez más competitivo.



POR MÁS PEQUEÑO QUE SEA TU EMPRENDIMIENTO SON MUCHOS LOS PUNTOS A OBSERVAR.





Educación financiera

Luis Chávez (*)

REALIZA COMPRAS SEGURAS EN EL DÍA DE LA MADRE

Si estás pensando comprar en internet el regalo ideal para celebrar a mamá, sigue estos consejos para realizar una compra segura:

- Compra en sitios web confiables: verifica que la dirección comience con "https://" y tenga el ícono del candado.
- Evita ofertas "demasiado buenas para ser verdad": si el precio está muy por debajo del promedio, investiga bien antes de comprar; podría tratarse de una estafa o producto falso.
- Utiliza métodos de pago seguros: verifica siempre que las formas de pago que ofrece el comercio sean seguras.
- No compartas más información de la necesaria (como tu DNI, si no es obligatorio).
- Realiza tus compras desde una red Wi-Fi privada y evita hacerlo desde redes públicas.

* Especialista en educación en ciberseguridad

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Papa rellena con bofe

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de papa blanca.
- 1/4 de kg. de papa huayro.
- Una cebolla mediana.
- Un tomate pequeño.
- 4 aceitunas.
- 2 cdas. de pasas.
- 400 gr. de bofe.
- Un huevo duro.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado.
- Una cda. de harina de trigo.
- Hojas de hierbabuena y orégano.
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

Sancochar las papas, pasarlas por el prensapapa y reservar. Sancochar el bofe con hierbabuena y orégano, luego picar en pequeñito y reservar. Hacer el aderezo friendo en aceite cebolla y tomate en cuadritos con ajo, ají colorado, sal y pimienta. Incorporar el bofe, cubrir con agua, revolver bien y cocinar a fuego medio diez minutos. Enharinar las manos, expandir un poco de masa de la papa en las palmas y poner una cucharada del relleno de bofe, aceitunas y huevos picados. Cerrar y armar la papa. Freír en abundante aceite caliente. Servir con arroz.

Secreto del chef
Antes de freír las papas rellenas puedes pasarlas por huevo batido y harina para que queden crocantes.

TIPS

1 BUENA ATENCIÓN A LOS CLIENTES

Un cliente feliz siempre habla bien de tu negocio. Por ende, la atención que se ofrece debe ser de gran calidad humana, rápida y eficaz. Esto es primordial para todo emprendedor, ya que logras generar más confianza y aseguras que vuelvan a visitarte pronto haciendo crecer tu negocio.



2 FÍJATE UN HORARIO DE TRABAJO

Es común que al iniciar un emprendimiento este consuma muchas más horas de tu vida que trabajando para una empresa. Esto no solo puede llegar a ser desgastante, sino que también repercute en tu productividad. Por ende, fíjate horarios y cúmplelos. Con el tiempo será un hábito y establecerás un equilibrio.



3 CREA UN PLAN DE NEGOCIOS

Un plan de negocios será tu hoja de ruta para saber lo que debes hacer y cómo debes realizarlo. Es importante que establezcas uno porque te permitirá trazar objetivos, ser más competitivo en el mercado, así como también saber cuánto dinero necesitas para invertir y operar. Actualízalo una vez al año.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Trabajas de carpintero?
Oye, hijo. ¿Dime mamá?
¿Trabajas de carpintero?
No, ¿por qué?
¿Y esa tabla? jajaja. Jajajajaja.
Ya mamá, deja en paz a mi novia.

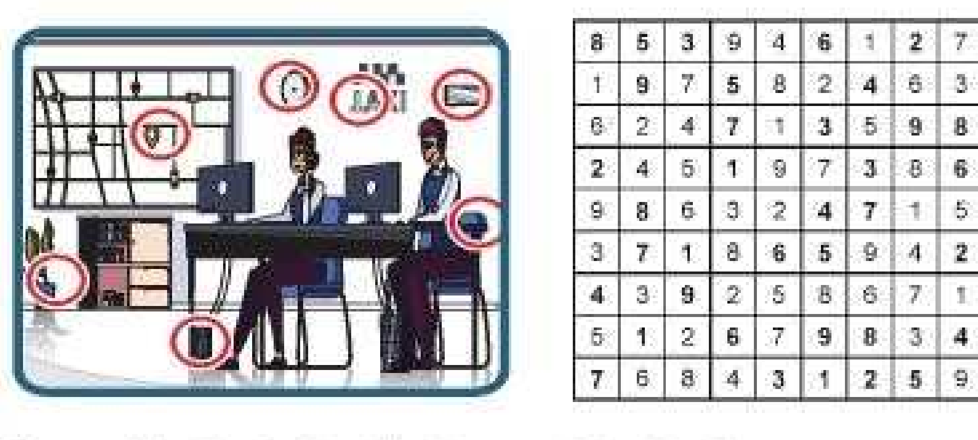
acertijo

Consumo de una bombilla
Ejercicio: Una bombilla de 60 W está encendida 5 horas. ¿Cuánta energía consume?

Soluciones de ayer

A GRAZI
MAGANA A
BIENAL
SARALI
ORACATO
ESOJ M MARCO A
EL AA ONA AI
ELADSI ANNT
MEDIAR OL TA
IO ANA COLON
AJ BCMIEL APENA
LH SILOS OI
OERAM CO
ZA ASES
D GIJON
RAGO LAR

L	A	I	L	I	M	A	F	O	A	Q	R	S	G	Z	D	K	N	E	J	X	C	F	I
P	B	V	S	A	N	A	C	I	R	E	M	A	O	N	A	P	S	I	H	H	C	D	J
F	D	U	P	C	W	I	N	T	E	R	I	O	R	G	R	D	I	N	H	S	J	E	K
F	A	U	A	Z	L	S	S	S	Z	P	Y	J	T	E	D	V	G	O	M	X	Q	K	C
I	D	F	S	O	B	L	E	A	B	G	F	W	V	A	P	N	S	I	S	X	H	C	D
A	I	U	I	J	P	Q	D	N	A	T	F	Z	D	U	L	E	N	S	H	V	A	C	B
I	L	X	V	D	E	R	U	I	O	S	J	I	R	C	L	P	H	I	X	W	Y	T	S
R	A	F	I	J	S	E	T	T	K	Z	T	E	N	A	M	R	T	M	E	F	J	A	K
A	R	O	D	I	E	N	R	A	G	S	Z	Y	R	H	N	S	P	U	N	A	M	S	T
M	O	V	A	U	L	E	I	L	A	A	O	U	Y	I	Q	E	L	S	A	K	M	P	H
P	M	X	D	D	A	G	V	C	B	N	T	Y	Z	O	I	Q	G	E	F	T	C	E	N
K	I	T	S	S	N	R	W	B	Q	L	D	V	U	Y	E	N	E	G	R	I	V	C	Q
G	C	R	T	E	O	L	Z	O	U	V	E	N	E	R	A	C	I	O	N	N	A	T	I
F	K	A	C	N	S	S	X	C	L	J	Z	B	R	D	W	Y	V	H	T	A	E	O	D
M	U	D	G	O	R	Y	I	L	M	U	J	E	R	E	S	R	H	K	M	Q	B	D	E
P	W	I	A	I	E	C	D	N	Z	O	A	F	Q	J	I	T	R	X	S	M	L	B	A
K	U	C	H	C	P	J	A	V	E	U	P	G	H	T	S	C	X	Y	Z	M	W	L	L
L	F	I	Q	A	R	K	I	F	E	M	E	N	I	N	O	T	B	O	I	S	O	W	A
M	K	O	A	L	E	C	N	V	Q	T	I	A	R	M	O	N	I	A	F	R	W	D	Z
B	E	N	O	E	T	L	G	Q	M	J	U	G	Z	S	A	I	C	N	E	E	R	C	R
I	M	E	X	R	N	A	P	O	M	S	I	N	A	I	R	A	M	O	U	B	E	R	E
C	S	S	A	I	I	X	V	M	Y	T	K	F	Z	P	G	K	X	N	W	J	V	O	U
F	P	Z	T	C	S	G	A	L	R	E	Q	U	Y	B	I	H	M	V	C	O	N	J	F
W	O	I	C	I	F	I	R	C	A	S	O	T	U	A	E	X	K	F	T	G	Z	Q	E



8	5	3	9	4	6	1	2	7
1	9	7	5	8	2	4	6	3
6	2	4	7	1	3	5	9	8
2	4	5	1	9	7	3	8	6
9	8	6	3	2	4	7	1	5
3	7	1	8	6	5	9	4	2
4	3	9	2	5	8	6	7	1
5	1	2	6	7	9	8	3	4
7	6	8	4	3	1	2	5	9

El acertijo: 30. Explicación: F = m·a = 20 × 1.5 = 30

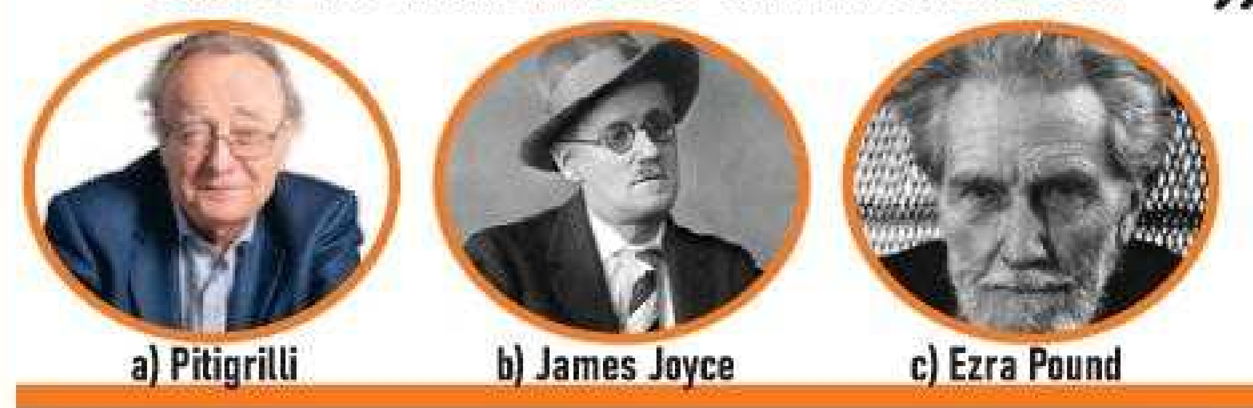
¿Quién lo dijo?:
Friedrich Hebbel.

Sudoku

		3	5			7		
7		6	2	1		3		8
		9		6				4
			7		5	4	1	
3	7					2		5
4	9		8	2				
6			9	5			4	
8		2	1			9	6	
	1				8		3	

¿Quién lo dijo?

"La estadística es una ciencia según la cual todas las mentiras se tornan cuadros."



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

J	X	S	E	N	O	I	S	I	R	P	G	O	C	M	A	L	T	R	A	T	O	S	D
H	Y	B	V	E	S	T	U	A	R	I	O	S	P	I	O	J	K	O	R	U	G	E	S
U	F	L	D	D	H	S	I	U	S	O	B	R	E	V	I	V	I	E	N	T	E	S	O
T	X	C	F	R	E	A	R	B	J	A	H	W	L	N	K	P	Y	F	I	O	T	S	R
V	Q	A	D	C	M	P	B	W	M	Z	R	S	C	O	V	I	K	D	E	P	H	S	T
L	Q	L	B	F	U	J	O	I	T	P	T	N	S	A	C	I	R	B	A	F	O	Z	N
M	V	M	Y	I	X	Q	S	R	T	J	S	J	E	S	Z	A	L	V	W	C	K	F	E
T	O	A	S	P	B	Y	E	Q	T	A	D	C	G	H	G	H	F	M	I	J	I	D	C
C	Y	C	E	Z	T	Q	L	L	E	I	C	U	B	B	O	E	X	G	H	S	L	C	K
S	Q	E	D	P	S	B	E	C	C	N	V	I	Y	I	Z	S	O	O	E	L	Q	B	M
A	W	N	A	C	E	A	T	O	O	J	V	A	O	U	B	L	P	R	Z	K	N	U	G
C	R	E	D	A	D	L	O	L	M	D	P	X	S	N	O	L	E	I	S	B	S	R	O
I	Y	S	I	U	N	J	H	E	E	L	V	X	D	C	E	J	I	A	T	Q	I	Z	S
T	I	X	S	N	A	S	A	G	R	E	C	F	E	J	U	S	D	O	U	A	G	Y	O
C	Z	A	R	O	R	K	L	I	C	H	D	N	R	M	M	I	X	Y	T	V	L	W	N
A	I	S	E	Z	G	Q	F	O	I	O	I	T	A	N	T	R	C	L	S	E	K	E	P
R	D	U	V	W	J	Z	R	S	A	G	T	S	A	I	R	A	S	I	M	O	C	H	S
P	X	C	I	Q	Y	O	G	C	L	X	R	D	M	Y	Z	E	B	E	A	F	Q	A	N
G	J	W	N	U	T	C	S	O	E	W	L	R	Q	P	S	O	L	O	S	T	R	D	S
X	K	M	U	V	E	A	L	J	S	Y	E	A	O	P	Z	H	J	S	M	U	L	I	E
R	V	B	C	P	D	T	W	U	F	P	Q	X	A	C	B	N	X	F	P	Q	J	R	O
H	R	E	F	U	G	I	O	S	B	D	A	C	T	Z	I	K	M	Z	A	A	E	R	A
G	P	X	N	R	F	C	D	I	S	E	I	O	E	L	Y	U	W	F	N	I	W	S	L
C	O	N	S	U	L	T	O	R	I	O	S	B	M	Q	D	J	E	C	Y	X	Q	H	N

ESPACIO SOLO PARA MUJERES

- ☐ ALMACENES
- ☐ ÁREA
- ☐ BIBLIOTECAS
- ☐ CENTROS
- ☐ CLUBES
- ☐ COLEGIOS
- ☐ COMERCIALES
- ☐ COMISARÍAS
- ☐ CONSULTORIOS
- ☐ DEPORTIVAS
- ☐ ESPACIO
- ☐ FÁBRICAS
- ☐ GINECOLÓGICOS
- ☐ GRANDES
- ☐ HABITACIONES
- ☐ HOSPITALES
- ☐ HOTELES
- ☐ MALTRATO
- ☐ MUJERES
- ☐ PERMITIDAS
- ☐ PRÁCTICAS
- ☐ PRISIONES
- ☐ REFUGIOS
- ☐ SEGURO
- ☐ SOBREVIVIENTES
- ☐ SOLO
- ☐ UNIVERSIDADES
- ☐ VESTUARIOS

Consultorio sentimental

Comparo a mi ex con mi pareja actual

THOMAS (28). Doctora Cora, empecé a salir con una chica que conocí hace unos meses, y al principio todo iba bien, nos reíamos, compartíamos intereses, y parecía que todo encajaba. Sin embargo, ahora siento que algo está cambiando en mí, y no sé si debería decírselo. Me he dado cuenta de que empiezo a compararla con mi ex, una relación que terminé hace tiempo, pero que no he logrado superar del todo. Lo peor es que ni siquiera estoy seguro de si quiero estar con ella o si solo la busco como una distracción para olvidar lo que realmente me dejó esa relación pasada. No sé si estoy siendo justo con ella o si la estoy utilizando sin darme cuenta. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Thomas, es normal que te sientas confundido cuando el pasado sigue afectando lo que sientes ahora. Comparar a tu nueva pareja con tu ex no te dejará ver las cosas claramente. Tómate un tiempo para pensar en lo que realmente sientes y en por qué estás actuando de esta manera.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Empiezas a organizar tus ideas y planificar proyectos que irás construyendo con paciencia, no te apresures. Estás superando esa decepción amorosa, ahora podrás reflexionar sobre lo sucedido.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Estás rigiéndote por criterios que no te permiten ser flexible; sé más tolerante y todo se agilizará. En lo personal, buscarás espacios de soledad para descansar tu mente y emociones, te servirá.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tendrías opiniones contrarias a las del entorno, conserva la diplomacia a la hora de compartirlas. En el amor, estarías siendo muy rígido y esa persona se alejaría si no empiezas a cambiar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Algunas actividades que panificaste se retrasarían, aprovecha el tiempo para descansar y reponer energías. En lo afectivo, la reflexión te está ayudando a reconocer errores que no consideraste.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La experiencia te ha enseñado a alejarte de lo que no vale la pena, hoy descartarás una propuesta. En el amor, estarías haciendo lo que crees correcto y no lo que realmente desearías, piénsalo.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tienes que tomar decisiones inmediatas y estás tomándote más tiempo del requerido, busca asesoría. En lo personal, no hagas lo que la mayoría espera de ti, define considerando tus sentimientos.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Aunque tus argumentos seas lógicos, estarías mostrándote muy inflexible con la opinión del entorno. Organiza mejor tus tiempos, es posible que estés descuidando tus relaciones personales.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te sometas a las necesidades del entorno y procura atender aquellos temas que estás descuidando. Aclaras las diferencias que te separaban de esa persona, vuelve la armonía que necesitabas.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Día tenso y competitivo; no discutas con tu entorno, podrías tener una llamada de atención. Pones de tu parte para que la relación con tu pareja mejore, los cambios serán notables.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
La falta de apoyo podría generarte tensión, pero sabrás organizar tus actividades y resaltar. Serás más flexible y permitirás que esa persona se acerque, te sorprenderá la química.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No asumas más compromisos económicos, cuida tus finanzas y mantendrás la estabilidad. En lo familiar, podrían surgir algunas discrepancias con una persona muy sensible, cuidado.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tendrás que resolver temas complejos, pero gracias a tu buena gestión, todo estará bajo control. Los temas del pasado no te permiten confiar en tu pareja, tienes que superar el temor y la inseguridad.

7 750893 419641

CHEMO . . . SOLAR
VIEJO (INGL.)
SUPERFICIE
LLAMAR (INGL.)
AVENIDA (ABREV.)
TODO (INGL.)
REPASEN UN ESCRITO
SODIO
TRAJE DE MUJER HINDU
TULIO
IGUALDAD DE NIVEL
3 Y 6 DEL ABECE
METAL PRECIOSO
ULTIMAS VOCALES
ALUMINIO
ANILLO
RAUL RUIDIAZ
DIOS DEL AMOR
LUCHO REYNA
EN MEDIO DE:
SEGUNDA PERSONA
RADICAL DE ALCOHOLES
DE HUESO
CAJA DE VOTACIONES
A. . . O U
TANTALO
YERNO DE MAHOMA
FORMA DE PRONOMBRE
PLATA
LUCHO GONZALEZ
CARBONO, FLUOR
HIJO DE ODIN
NOMBRE MASCULINO
EN AQUEL LUGAR
YO (ITAL.)
OCASION
VIRTUOSO EN LA FLAUTA PAN
JOYA
QUIEBRA
DENOTA DESILUSION
GANADO VACUNO
PIEDRA PLANA
CONSTELAC. BOREAL
RADON
INSPIRACION
NECESIDAD DE BEBER
DE ESTA MANERA
RIO DE AYACUCHO
INTERJECC. DE PENA
PERIODO, ETAPA
IMPAR
RAPHAEL
NAVE
ROENTGEN
MUJER DEL RAJA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Baños de sol graduales

El sol de abril es ideal para realizar helioterapia preventiva. Permite acumular vitamina D, que remineraliza los huesos y cuya obtención es más difícil en invierno. La técnica gradual de Rollier es eficaz y carece de riesgos:

Primer día: se empieza tomando el sol por los pies y los tobillos durante 5 minutos. Cada día se añaden 5 minutos y se expone una zona más amplia del cuerpo.

Segundo día: se toma el sol 10 minutos en los pies y tobillos y 5 minutos en las rodillas.

Tercer día: se toma 15 minutos en los pies, 10 en las rodillas y 5 en las piernas.

Cuarto día: 20 minutos en los pies y tobillos, 15 en las rodillas, 10 en las piernas y 5 en el vientre.

Quinto día: se toma 25 minutos en los pies, 20 en las rodillas, 15 en las piernas, 10 en el vientre y 5 en el tórax.

Sexto día: 5 minutos más en cada una de las partes del cuerpo citadas anteriormente y 5 en la cabeza y el cuello. Los días siguientes se puede tomar el sol sobre todo el cuerpo durante 30 minutos las primeras horas de la mañana entre 7:00 y 9:00 a.m.

En estos baños es mejor tomar el sol sin cremas protectoras. Evitan quemaduras en la superficie de la piel, pero dejan desprotegidas las capas profundas. La exposición al sol temprano ayuda a sincronizar el reloj biológico, mejorando el sueño y el estado de ánimo; además la luz solar estimula la producción de serotonina, lo que ayuda a prevenir la depresión estacional.

Es mejor tomar el sol mucho menos tiempo, pero sin cremas (5 minutos sin cremas equivalen a 40 minutos con una crema factor 8). OJO: antes de tomar los baños de sol se recomienda consumir alimentos ricos en betacarotenos (zanahorias, espinacas, mango) y vitamina E (nueces, aceite de oliva) protege la piel del daño solar. Además deben hacerse en las horas recomendadas evitando las horas de mayor radiación.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

WASHINGTON. Imágenes de satélite recientes muestran "una nueva construcción" en un centro de inteligencia cerca de La Habana, presuntamente vinculado a China, que ampliaría la capacidad para espiar a EE.UU.



Calcetines con la caricatura de Al Asad

DAMASCO. En su tienda de Damasco, Basel al Sati ofrece toda una gama de calcetines con caricaturas del derrocado presidente Bashar al Asad y su familia, ridiculizando a quien durante tantos años gobernó Siria de manera represiva. "Todos los que vienen del extranjero quieren comprar estos calcetines, para guardarlos como recuerdo y burlarse del clan Asad", comenta este comerciante de 31 años. Las caricaturas vienen acompañadas de leyendas irónicas. "Los pisotearemos", se lee debajo de la imagen de Bashar al Asad.